

Heureux Accompagnements en Psycho-pédagogie Positive et Yoga
- Caroline Guyader -

Chers abonnés à cette newsletter Ha2py,

Tic tac tic tac tic tac, le doux parfum des fêtes de fin d'année commence à bien se faire sentir, ne serait-ce avec la floraison des calendriers de l'avent partout autour de nous. Que dire de la course aux cadeaux lancée depuis quelques semaines avec l'installation des rayons du Père Noël bien fournis dans les magasins. Je ne sais pas où vous en êtes, mais c'en est à s'y perdre... alors autant prendre les choses en mains, créer nos challenges et nos cadeaux, semer à notre façon un peu de magie dans ce mois de décembre. C'est parti !

Excellente lecture !

Avez-vous choisi votre calendrier de l'Avent ?



Pffou, il y en a tellement qu'on ne sait plus que choisir. D'ailleurs, je me suis posé la question d'en faire un pour Ha2py. #Avent ou #PasAvent ? Un de plus dans cette interminable panoplie disponible sur les réseaux ! Inutile non ? Malgré tout, j'aime beaucoup l'idée de découvrir une petite surprise chaque jour... et de mettre ma créativité à l'épreuve. Alors c'est tranché : pas de calendrier de l'Avent, mais un décompte avec une série spéciale « tête-cœur-corps » de 21 challenges. Génial : 21 c'est le nombre de jours nécessaires pour mettre en place une nouvelle habitude.

Quelle est cette nouvelle habitude, vous demandez-vous ? Tout simplement, l'habitude de prendre soin de soi. Prendre soin de son corps, de son cœur et de sa tête. Et pour cela, je m'inspire de la méthode SECRET de Valérie Lavigne créée pour mettre en place une routine d'activité physique complète et régulière. J'élargis la méthode en apportant une touche pétillante complémentaire et en la prolongeant

pour bichonner certes notre corps, mais aussi notre cœur et notre tête. Vous pouvez relever ces challenges quotidiens publiés chaque matin sur ma [page Facebook](#) et en avoir un aperçu [ici avec cet article](#) qui se complètera au fil des jours. Allez à vous de jouer !

À titre personnel, bien sûr, je joue le jeu. Quitte à créer un tel challenge, autant le relever soi-même et chaque jour m'apporte son lot de bienfaits que je prends le temps de savourer. Hmm ! Et puis, pour commencer la journée sereinement et pleinement, voici un secret de plus, je m'offre ma petite surprise : une méditation guidée de Petit Bambou. En ce mois de décembre, [Petit Bambou](#) renouvelle son calendrier de l'avent gratuit avec des méditations de 8', 12' ou 16' selon votre choix. C'est tout simplement délicieux. Les avez-vous pratiquées ?

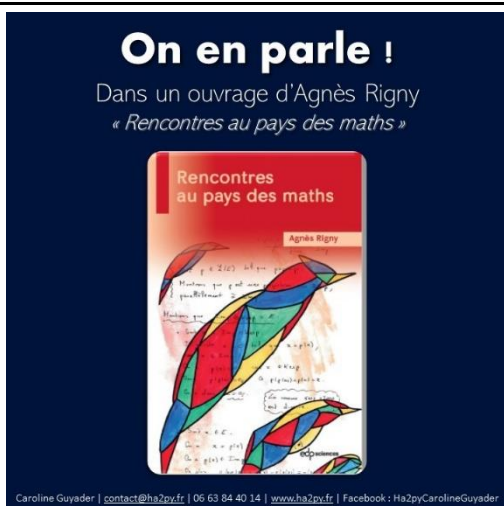
Cultiver ses CPS : un cadeau à s'offrir à soi-même



Vous l'aviez compris dans la précédente newsletter, les compétences psychosociales (CPS) m'intéressent énormément et que ce soit avec ma casquette de prof de maths, de prof de yoga, de psycho-pédagogue positive ou simplement d'être humain, je cherche à les développer. Le décompte ci-dessus y contribue en partie. Depuis quelques années, je vise à les cultiver en classe et en particulier en décembre en commençant chaque cours avec des petits challenges tête-cœur-corps. Pendant plusieurs années, j'ai laissé libre court à ma créativité et cette année, je m'appuie sur [la spirale de Scholavie](#) (transformée à l'occasion pour dévoiler une case par jour). Les élèves adorent. Je vous invite à aller y jeter un coup d'œil ou à y jouer avec vos enfants. Topissime.

Et peut-être vous demandez-vous pourquoi depuis un moment je vous parle tant de Scholavie. C'est désormais officiel, devinez qui a intégré leur [comité scientifique](#) ? Challenge ! Honneur ! Gratitude !

Des idées de cadeaux ?



Avez-vous trouvé tous vos cadeaux ?

Oui ? Bravo ! Je suis admirative, je n'en suis pas encore là.

Non ? Et bien, j'ai quelques idées à vous proposer. Deux excellents livres pourraient vous intéresser. Leurs auteurs m'ont fait l'honneur d'y participer : le premier paru le mois dernier, est celui d'Agnès Rigny qui va vous faire voyager dans un monde merveilleux (oui oui) et vous faire faire de belles rencontres au pays des maths. Se réconcilier avec cette belle discipline ne serait-il un pas joli cadeau à s'offrir ? Le deuxième publié en octobre est celui de Fabienne Henry « Accompagner l'enfant dans ses apprentissages scolaires. Pour les TDAH, Dys, HPI, TSA et tous les autres », de quoi bien compléter son trousseau de clés.

Et puis, dans les tous prochains jours, paraîtra un nouveau numéro des [Cahiers Pédagogiques](#) consacré au bien-être des élèves. Vous y trouverez de belles pépites dont un article de ma part.

Si la lecture ne vous suffisait pas, offrez-vous à vous ou à vos enfants un délicieux [programme de yoga](#) 😊 Chaque mercredi, de 17h à 17h45 pour les enfants, de 18h à 19h pour les adultes, il y a toujours la possibilité de venir dérouler votre tapis dans la salle municipale de Birieux ! Les groupes sont sympathiques et chaleureux. Il paraît que la prof concocte des programmes sur mesure 😊 Encore un chouette cadeau à (s')offrir pour 2024 😊

☆☆☆ **Excellent mois de décembre à toutes et tous !** ☆☆☆
Rendez-vous le 6 janvier 2024 pour la prochaine newsletter !

Caroline

*« Cela paraît toujours impossible,
 Jusqu'à ce que ce soit fait. »*

Nelson Mandela

Me contacter : Caroline Guyader | ✉ contact@ha2py.fr | ☎ 06 63 84 40 14

Me suivre : [f ha2pyCarolineGuyader](#) | [in Caroline Mathias-Guyader](#) | [t @caromath94](#) | [y Chaine YouTube Ha2py](#)

Découvrir : mes actualités, mes offres et mes coups de cœur : <http://www.ha2py.fr/>

Vous recevez cet e-mail car vous êtes inscrit.e à la newsletter de Ha2py : <http://www.ha2py.fr/>

Si vous souhaitez vous désinscrire, cliquez sur [le lien suivant](#).